

Salud bucal

Consejos para personas con VIH

La salud bucal está vinculada a la salud general y puede afectar el bienestar físico, psicológico, económico y social.



Una boca sana para una vida sana



Enero de 2023

¿Qué es la salud bucal?

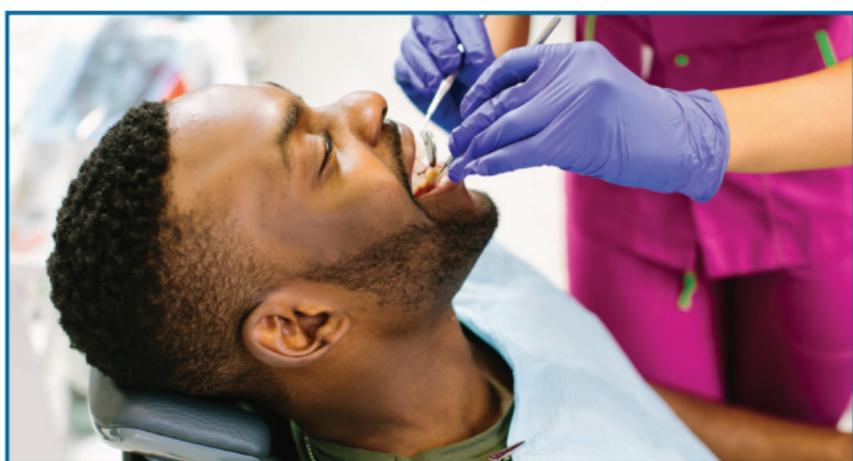
La salud bucal es la salud de la boca, incluidos los dientes, las encías, la garganta y los huesos que rodean la boca. La salud bucal es importante para las personas de todas las edades. Una boca sana ayuda a las personas a disfrutar de la comida, masticar mejor, comer bien y evitar el dolor y la pérdida de dientes.

Consejos para una boca sana

- **Visita a tu dentista regularmente** para revisiones, incluso si no tienes dientes naturales o si tienes dentadura postiza.
- **Cepíllate los dientes.** El cepillado es necesario para eliminar la placa dental, que es una película pegajosa de bacterias. La acumulación de placa puede causar caries, enfermedad de las encías y mal aliento.
- **Usa hilo dental todos los días.** El hilo dental limpia la placa de las partes de los dientes que el cepillo no puede alcanzar.
- **Toma todos tus medicamentos para el VIH** a tiempo para proteger tu sistema inmunológico y ayudar a prevenir las infecciones orales.
- **No fumes.** Si fumas y tienes VIH, corres un mayor riesgo de contraer infecciones relacionadas con el virus, como las aftas (una infección bucal también llamada candidiasis oral) y la leucoplasia vellosa (heridas blancas en la boca). Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de boca, garganta y labios. Si fumas, pide ayuda a tu dentista para dejar de hacerlo. Tu dentista puede trabajar contigo para desarrollar un plan de abandono del hábito que funcione mejor para ti, como una terapia de reemplazo de nicotina (parche, chicle, pastilla o aerosol nasal) o medicamentos recetados, entre otros métodos.

Tu boca refleja tu salud general

Las condiciones orales pueden ser dolorosas, molestas y conducir a otros problemas. Los tratamientos necesarios para solucionar los problemas de salud bucal cuando no se detectan a tiempo pueden resultar costosos. Casi el 18 % de los adultos en edad laboral señalan que la apariencia de su boca y dientes afecta su capacidad para presentarse a una entrevista de trabajo. La mayoría de los problemas de salud bucal se pueden prevenir y tratar fácilmente si se detectan a tiempo.



¿Sabías qué?

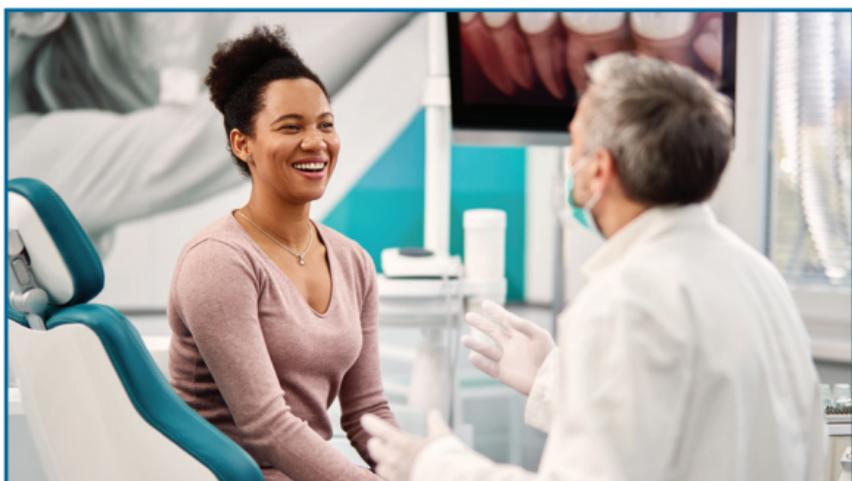
- El VIH ataca el sistema inmunológico, que protege al cuerpo de infecciones y enfermedades. Un sistema inmunológico más débil es menos capaz de luchar contra muchas enfermedades, incluidos los problemas de salud bucal.
- Tanto el VIH como algunos medicamentos para tratar el virus pueden causar problemas de salud bucal. El VIH puede provocar infecciones orales debido a un sistema inmunológico debilitado.
- El VIH también puede causar sequedad en la boca. El VIH puede afectar las glándulas que producen saliva, lo que puede hacer que la boca salive menos. La saliva protege los dientes y las encías de la placa y ayuda a combatir las infecciones y las caries. La boca seca también puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos contra el VIH.

Las personas con VIH tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud bucal, como:

- Boca seca crónica
- Sangrado de las encías
- Dientes flojos
- Pérdida de hueso alrededor de los dientes
- Cáncer (sarcoma de Kaposi)
- Papilomas orales (verrugas)
- Lesiones bucales o herpes febril
- Candidiasis (Cándida o levadura)
- Caries

Habla sobre tu estado de VIH con tu dentista o higienista para asegurarte de que recibas la mejor atención.

- Pregunta por la mejor forma de cuidar tu boca.
- Pídele a tu dentista que te repita cualquier cosa que no entiendas.
- Informa a tu dentista si experimentas sequedad, heridas o si notas manchas blancas, moradas o rojas dentro de la boca.
- Informa al dentista o al higienista si notas cambios inusuales en la apariencia o en el tacto de tu boca o si está seca.
- Habla con tu médico para establecer de un plan de salud bucal.



No esperes hasta que duela

Una buena salud bucal es una parte importante del control del VIH y de tu salud en general. Haz del cuidado de la salud bucal una parte regular de tu cuidado personal.

Recuerda, con el tratamiento adecuado, tu boca puede sentirse mejor. Ese es un paso importante para vivir bien con el VIH.

Consejos para cepillarse los dientes

- Cepilla los dientes **dos veces al día** con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.
- Usa un cepillo de **cerdas suaves** con un **cabezal pequeño o mediano** para facilitar la limpieza alrededor de los dientes posteriores.
- **Inclina las cerdas** hacia la línea de las encías para que limpien entre las ellas y los dientes.
- Cepilla **suavemente hacia delante y hacia atrás** en movimientos circulares cortos.
- Cepilla **todos los lados** de cada diente.
- Cepilla tu **lengua**.



Recursos

Encontrar servicios: hiv.gov (en inglés)

Localizador de proveedores médicos del programa Ryan White contra el VIH/SIDA: findhivcare.hrsa.gov (en inglés)

Líneas directas sobre VIH/SIDA en cada estado: ryanwhite.hrsa.gov/hiv-care/hotlines (en inglés)

Herramientas del programa Ryan White contra el VIH/SIDA de la HRSA: targethiv.org (en inglés)



Para obtener más información sobre el programa Ryan White contra el VIH/SIDA de la HRSA, visita: ryanwhite.hrsa.gov/about/ryan-white (en inglés)



Para obtener más información, escanea el código con la aplicación de la cámara de tu teléfono o visita: hrsa.gov/oral-health (en inglés)

Esta publicación fue preparada para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Administración de Recursos y Servicios de Salud, con el número de contrato 75N98018D00055.

Salud bucal: Consejos para personas con VIH no tienen derechos de autor. Los lectores son libres de duplicar y utilizar toda o parte de la información contenida en esta publicación; sin embargo, es posible que se requiera permiso para reproducir las fotografías e imágenes.

La imagen del cepillo con pasta de dientes es propiedad de HRSA y es de dominio público. Todas las demás imágenes se han utilizado bajo licencia. © Adobe Stock

En cumplimiento del artículo 1320b-10 del Título 42 del Código de los Estados Unidos, esta publicación no se puede reproducir, reimprimir ni redistribuir por una tarifa sin la autorización específica por escrito del HHS.

Esta comunicación fue impresa, publicada o producida y difundida a expensas de los contribuyentes estadounidenses.